Sugestopedia, metoda holistica de superînvatare

***S**ugestopedia este:*

- *Un mod uşor, rapid şi nestresant de a învăţa, care stimulează rezervele intelectuale (mobilizînd pînă la 90% din potenţialul creierului) şi dezvoltă abilitătile mintale, în primul rînd capacitatea memorării semifotografice.*
- *O metodă holistică ce valorifică somaticul şi psihicul; conştientul şi inconştientul; emisfera cerebrală dreaptă şi cea stîngă; factorul raţional şi cel emoţional.*
- *O metodă în care oferta de informaţie, intonaţia, muzica, respiraţia şi ritmurile organice sînt sincronizate astfel încît constientul se racordează la inconstient, accesînd la banca lui de date.*
- *O metodă utilă pentru orice vîrstă, nivel intelectual sau profesie, pe care o putem utiliza în cadru instituţional sau acasă, pe cont propriu.*

Sugestopedia o metoda prin care inveţi uşor şi uiţi greu...

Sugestopedia ca metodă de învăţare extrem de rapidă si temeinică a fost elaborată de medicul şi psihiatrul bulgar **Gh. Lozanov,** în Institutul de Sugestologie din Sofia, primele experienţe debutînd în 1960. Ea permite asimilarea de material factual (informaţii statice şi descriptive: cuvinte, expresii, cifre, date, formule, dar si sisteme largi de idei) din orice domeniu. In zeci de şcoli de masă din Bulgaria elevii învaţă în numai două luni materia unui an şcolar, clasele realizînd spectaculoase "accelerări ale studiilor". In fosta Uniune Sovietică centrele de sugestopedie sînt un fapt curent: programele de învăţare a limbilor străine, care folosesc în special manualele redactate de Alexo Novacov muzician, actor şi profesor, sînt parcurse în trei luni, patru ore pe zi, timp în care cursanţii asimilează 6 000 unităti lexicale şi structuri lingvistice, ceea ce reprezintă dublul fondului activ al unei limbi.

În 1969, ziarul *Pravda* afirma că "este posibilă învăţarea unei limbi străine într-o lună". Un savant japonez anunţa că "Am învăţat engleza în 7 zile; franceza în 15". Însuşi Lozanov raportează că unii subiecţi pot asimila 3 000 de cuvinte pe zi (să nu uităm că fondul activ al vocabularului unei limbi este de 2 *500 3* 000 cuvinte), eficienţa învăţării crescînd de 5-50 de ori.

Centrele de sugestopedie din Berlin si Leipzig au constatat o memorie de durată de peste 90%, cifră pe care o susţin rezultatele lui Lozanov: retine rea materialului este în proporţie de 88% după 6 luni şi 57% după 22 luni. Or, după o învăţare obişnuită, lucrurile stau cu totul alt fel: după 6 luni persoana reţine 60% din tezele principale, 36% din unitătile logice şi *21,5%* din materialul textual, pentru ca din materialul pregătit pentru examene să se prezinte la apel doar 20% după numai 15 luni!

Sugestopedia în lume

Se pare ca *Zeitgeist-ul* ultimelor decenii este marcat de deschiderea culturii occidentale, prin excelenţă ştiinţifică, materialistă şi pozitivistă, spre filozofia şi experienţa orientală traditională. Dincolo de amatorismul profanilor atraşi de senzaţional sau căpătuială, tot mai mulţi oameni de stiintă au cunozitatea să verifice intuitiile anticilor chinezi, indieni, japonezi, greci sau egipteni prin experimente riguros controlate sau să le confrunte cu teorii stiintifice deja validate, după care le încorporează în propriile constructe. Aşa se face că în ultimii 30 de ani au proliferat în lume diferite metode de superînvăţare şi hipermnezie, hrănite din surse relativ comune şi bazîndu-se pe principii similare, dacă nu identice. Actualmente, sugestopedia şi diferite sisteme derivate se practică pretutindeni: în tările fostei Uniuni Sovietice, sugestopedia se utilizează în diferite centre specializate, în universităţi (numai în Universitatea din Novosibirsk ea este folosită anual de 10 000 de studenţi), în Institutul Pedagogic de Limbi Străine din Moscova, în armată sau de către publicul larg (Studioul "Mosfilm" a realizat chiar un film didactic).

Dar harta sugestopediei este mult mai vastă: în SUA există institute si fundatii speciale, conferinţe anuale (continuînd traditia deschisă de prima Conferinţă intemaţională de sugestopedie, Varna, 1971), publicaţii şi acţiuni de diseminare a metodei în învătămînt, afaceri, armată, public.

Inspirate de asemenea de alte sisteme holistice, cum este *psihosinteza* psihiatrului italian Roberto Assagioli, sau *antropozofia* lui Rudolf Steiner, institutele, metodele sau autorii europeni care fac sugestopedie / învăţare accelerată / învăţare rapidă / superînvăţare / educaţie holistica / metodă Lozanov mai pot fi identificaţi în *pedagogia autogenică* a lui Friedrich Doncet

(Germania), în metoda lui Alfred Tomatis sau a lui Jean Coureau (Franţa), în sistemul lui Jacques de Coulon (Elveţia) sau chiar în programul de tehnici autogene elaborat de sovieticul A.G. Odesski (1971).

Fosta URSS exporta metoda în Africa; Ungaria si R.D. Germană cunosteau înainte de revoluţie o sugestopedie relativ autentică, iar Canada înregistrase iniţial un esec răsună tor în urma aplicării unei formule "după ureche" de sugestopedie. În România, sugestopedia, pe care o aplică o lume întreagă, este practic necunoscută.

Sursele sugestopediei

Sugestopedia distilează elemente din raja yoga, muzică, învăţare în somn, achiziţii ale fiziologiei si psihologiei contemporane, hipnoză, autogenie, parapsihologie, dramă.
Gh. Lozanov a studiat yoga mintală (rajas în India şi a practicat-o sistematic timp de 20 de ani. De aici a preluat antrenamentul în concentrare, vizualizare, hipermnezie foto grafică si tehnica respiraţiei ritmice (prana yama, din tehnicile orientale de meditaţie). Parapsihologia a fost aprofundată de Lozanov prin studierea în laborator a facultătilor extrasenzoriale a peste *65* de persoane. Pentru Vanga Dimitrova, "resursa naţională" a statului bulgar, el a deschis un laborator fiziologic chiar în satul acesteia. Aici i-a studiat capacităţile paranormale timp de 10 ani. Concluziile lui Lozanov au fost că informatiile privind trecutul si viitorul individului sînt preluate de persoane ca Vanga chiar din inconstientul acestuia; că inconstientul reţine o cantitate enormă de informaţie, provenită chiar si de Ia stimuli subliminali; problema este de a avea acces la aceste cunostinţe.

De altminteri, neurochirurgia actuală a demonstrat, prin operaţiile făcute de dr. Wilder Penfield din Montreal, că orice experienţă se înregistrează în creier sub formă de *pattern* care persistă decenii întregi sau o viaţă. Lozanov merge mai departe, considerînd că omul înregistrează permanent si altfel de informaţii: cele percepute intuitiv si telepatic sau prin clarviziune. Aceste percepţii, consideră el, îsi au rolul lor în reactualizare.

O descoperire prin serendipitate (din întîmplare) îi relevă lui Lozanov secretul învătării în somn: autosugestia. Două grupuri de studenti veniseră să-si consolideze cunostinţele prin învăţarea

în somn. Lozanov a observat că membrii unuia din cele două grupuri sforăie, semn că intraseră în somnul profund, si a scos magnetofonul din priză. A doua zi ambele grupuri au performat la fel.
Simpla sugestie că vor învăţa mai bine le-a fost suficientă si celor care dormiseră normal, fără învăţare în somn.

Muzica este indispensabilă în sedinta de sugestopedie. si nu orice muzică, ci doar anumite compoziţii în stil baroc ale lui Bach, Handel, Vivaldi, Corelli si Teleman. Acestea au măsura 4/4 (uneori 3/4) si ritmul largo (60 bătăi pe minut). Ritmurile organismului se racordează la cadenta muzicii, efectul fiind similar recitării unei mantre; pulsul scade cu *5* unităti tensiunea cu 4 diviziuni, iar frecvenţa undelor cerebrale creste cu aproximativ 6%. Se obtine o stare de relaxare fizică însoţită de lărgirea si acutizarea conştienţei. Cimatica, noua stiinţă fundată de dr. Hans Jerry, care studiază efectul muzicii asupra lumii însufleţite si neînsufletite, se întîlneste cu ideile anticilor (Pitagora, Hermes Trismegitus), după care muzica este o punte care uneste toate lucrurile. Totul în univers este în stare de vibraţie, chiar si electronii din atom, ceea ce face ca unele substanţe, culori si note muzicale să rezoneze. Dovezile experimentale sînt concludente. Aceasta l-a determinat pe Donald Hatch Andrews, doctor în chimie, să exclame uimit:"... descoperim că universul nu este compus din materie, ci din muzică".